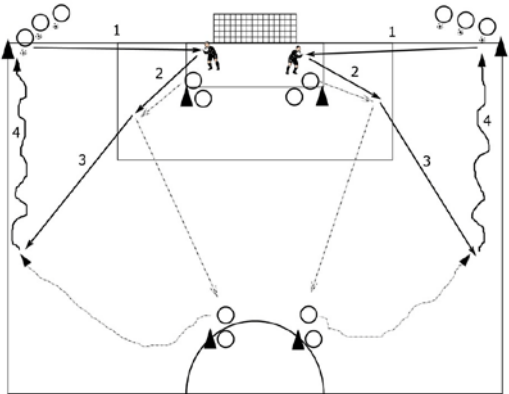
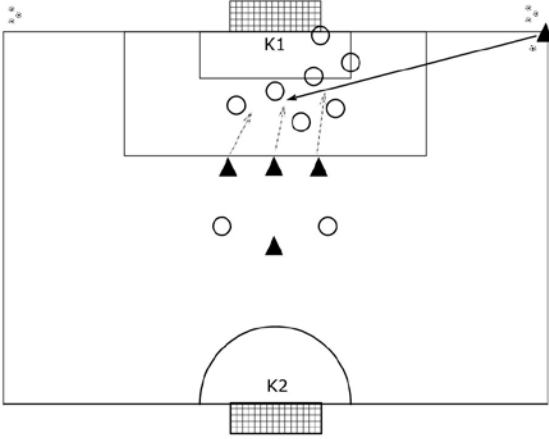
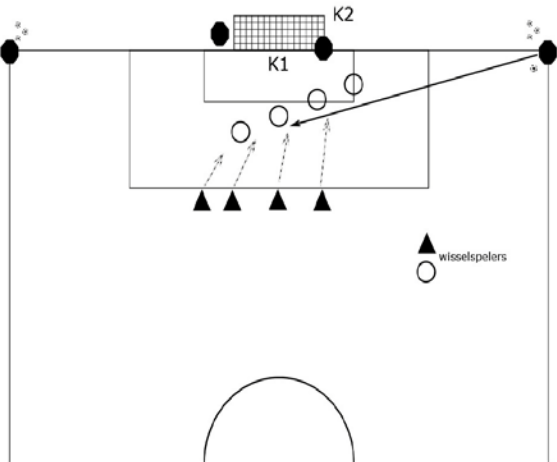
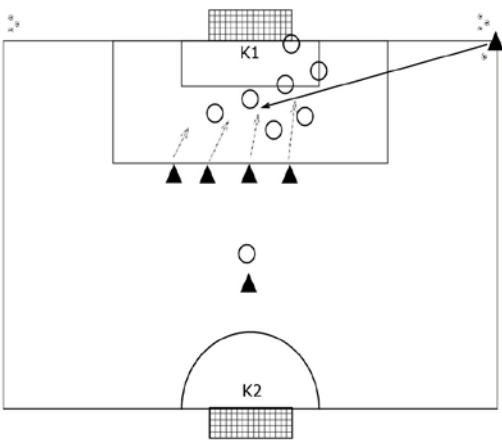
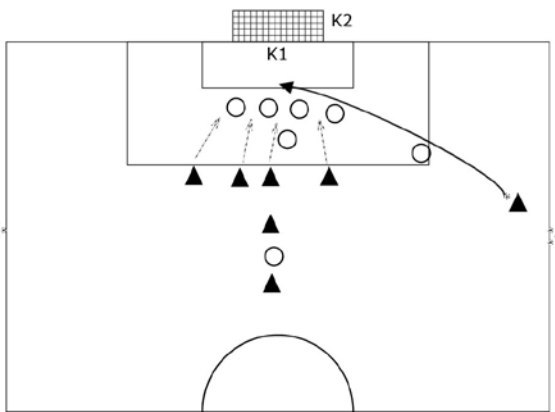
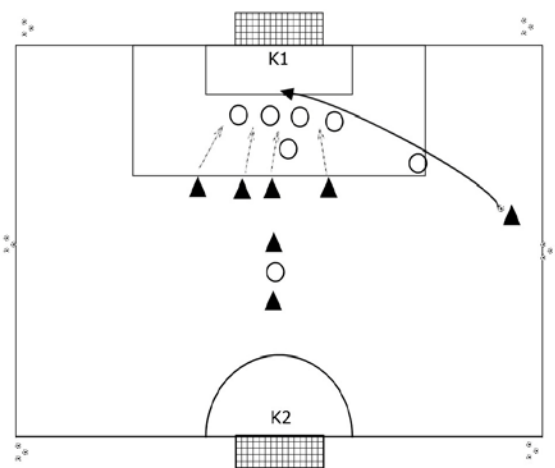


Naam: Bart MEERT, lesgever Federale trainersschool. Thema: Corner + VT vanop de flank tegen : opstelling spelers. (BASICS)	Aantal : 14 + 2 Categorie / niveau: U12 – U13	Materiaal: 10 rode truitjes, 5 gele truitjes, 6 kegels, 1 verplaatsbaar doel, 16 ballen
Richtlijnen en coachingswoorden: 1. Spelers kunnen zich juist opstellen bij hoekschop / indirecte VT tegen. “opstelling”, “schuine lijn”, “1° paal” 2. Spelers kunnen een pass of een doelpoging afweren naar een voor de tegenpartij ongunstige plaats. “denk diep, verdedig uit naar buiten” 3. Spelers kunnen juiste verdedigende lichaamshouding aannemen waardoor ze in gunstige omstandigheden het duel kunnen aanvatten. “Let op je houding” 4. Spelers kunnen duel op een hoge bal binnen hun bereik goed aangaan. “duel”, “eerst op de bal” 5. Spelers kunnen zich onmiddellijk na balrecuperatie aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie. “beweeg, haak los, vraag”		
OPWARMING i.f.v. het thema 	Beschrijving: ❑ 2x6' omloop met doorschuiven, bal volgen. ❑ Eerste uitvoering op L-flank, 2^{de} uitvoering op R-flank. 1 - Speler 1 speelt in naar keeper. 2 - K rolt bal in de loop van speler 2. 3 - Speler 2 speelt in op speler 3. 4 - Speler 3 leidt naar beginpost. ❑ Verplaatsing zonder bal = opwarmingsoefening. ❑ Uitvoering 2 wisselen keepers en spelers van flank. Coaching: Nrs. 2 - 5	
WEDSTRIJDVORM 1 	9+K / 5+K Beschrijving: ❑ 4 x3', continu spel ❑ WV wordt opgestart met hoekschop tegen. ❑ Van het vijftal geeft één speler de corner, één speler blijft achterin, de andere drie spelers zijn inkomende spelers die trachten te scoren. ❑ Het negental staat opgesteld zoals op de tekening. ❑ Elke inworp en achterbal betekent heropstarten. Bij elke herhaling wisselen vijf spelers van ploeg, de keepers wisselen telkens van doel. ❑ Afwisselend corner van links en van rechts. ❑ Scoort het vijftal, dan krijgen ze twee punten, het negental krijgt één punt bij een doelpunt. Coaching: Nrs. 1 – 2 – 3 – 4 - 5	
TUSSENVORM 1 	HOEKSCHOPPEN TEGEN Beschrijving: ❑ 3x4' ❑ 3 groepjes : GROEP 1 (4 sp.) = 2 hoekschopnemers + 2 spelers aan eerste paal, GROEP 2 (5 sp.) = verdediging van 4 + 1 wisselers (deze schuift steeds door), GROEP 3 (5 sp.) = 4 aanvallers + 1 wisselers (deze schuift steeds door). ❑ Er wordt afwisselend een hoekschop getrapd vanop links en vanop rechts. Hoekschopnemer en speler aan de eerste paal wisselen steeds van positie. ❑ Welk viertal eindigt met het minste aantal tegendoelpunten ? ❑ Doelmannen wisselen na telkens na 2 hoekschoppen. Coaching: Nrs. 1 – 2 – 3 – 4 - 5	

WEDSTRIJDVORM 2 	8+K / 6+K Beschrijving: ❑ <u>4x4', continu spel</u> ❑ WV wordt opgestart met hoekschop tegen. ❑ Van het zestal geeft één speler de corner, één speler blijft achterin, de andere vier spelers zijn inkomende spelers die trachten te scoren. ❑ Het achttal staat opgesteld zoals op de tekening. ❑ Elke inworp en achterbal betekent heropstarten. Bij elke herhaling wisselen zes spelers van ploeg, de keepers wisselen telkens van doel. ❑ Afwisselend corner van links en van rechts. ❑ Scoort het zestal, dan krijgen ze twee punten, het achttal krijgt één punt bij een doelpunt. Coaching: Nrs. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
TUSSENVORM 2 	VRIJE TRAP VANOP DE FLANK TEGEN Beschrijving: ❑ <u>2x6'</u> ❑ Twee ploegen van 7 spelers. ❑ Organisatie : zie tekening. Spelers wisselen bij elke uitvoering van positie zodat iedereen in elke positie terecht komt. ❑ Verdedigende ploeg kan scoren wanneer ze na balrecuperatie aanvaller kan bereiken. ❑ Doelmannen wisselen telkens na 2 vrijschoppen. ❑ Welke ploeg wint na 12' ? Coaching: Nrs. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
WEDSTRIJDVORM 3 	7+K / 7+K Beschrijving: ❑ <u>2x7', continu spel</u> ❑ WV wordt opgestart met vrije schop vanop de flank tegen. ❑ Elke inworp in het voordeel van een ploeg = vrije trap vanop de flank voor. Corners worden gewoon gegeven. ❑ Scoren na corner of VT vanop de flank = 2 punten. Coaching: Nrs. 1 – 2 – 3 – 4 – 5, <u>evaluatie van de coachingspunten</u>
COOLING DOWN	Beschrijving: Nabespreking training + evaluatiemoment Opruimen van het materiaal.